

都福社会館便り9月号

令和6年8月15日発行

* 台風シーズンに向けて *

福社会館では、**暴風**警報や大雨等の**特別**警報が発令された場合

・午前7時までに解除されない場合は **午前中** 中止

・午前11時までに解除されない場合は **午後も** 中止

中止の連絡はいたしませんので、ご不明時は福社会館までお問合せください。



new !!

エアロミックス ㊦㊦㊦	
日時	9月25日（水）午前10：30～12：00 集会室 有酸素運動、体カアップ、代謝アップを取り入れた高齢者向けエアロビクス <注> 素足OKの方のみ！ 運動レベルは強！
定員	25名
申込方法	8月30日（金）8：45～ 電話・窓口にて受付（先着順）



サロン「歌好き♪」(^^♪) ♪	
日時	9月11日、25日 午後1：30～3：00 いずれも水曜日 回想法センター 楽器やCDカラオケに合わせて一緒に歌います。
定員	各日20名 いずれか1日
申込方法	8月15日（木）8:45～ 電話・窓口にて受付（先着順）

スマホ講座（セキュリティー編）	
日時	9月18日（水）午前10：30～11：30 回想法センター 自分のスマートフォンで使い方を習います。
定員	9名
申込方法	8月16日（金）8:45～ 電話・窓口にて受付（先着順）

スマートフォン決済	
日時	9月20日（金）午前10：00～11：30 会議室 スマートフォン決済の仕方を、デモ機で実際に行って学びます。
定員	22名
申込方法	8月16日（金）8:45～ 電話・窓口にて受付（先着順）

養生気功 ☆ ★	
日時	9月6日、13日、20日 いずれも金曜日 集会室 午後1:30~3:00
定員	各日 25名 いずれか1日
申込方法	8月20日(火) 8:45~ 電話・窓口にて受付(先着順) 初日午前中は、電話のみ受付



健康相談 ♥ ♥ ♥	
日時	9月13日(金) 午後1:30~2:30
担当医	大石ファミリークリニック 大石睦夫院長 内科、外科、整形外科、皮膚科、泌尿器科、リハビリテーション科、肛門科
申込方法	8月16日(金) 8:45~ 電話・窓口にて受付

リーダーサタデー (認知症予防リーダーによるレクリエーション) 🌀 🌀	
日時	A: 体操 9月14日(土) 午前10:00~11:30 集会室 体力アップや認知症予防に効果的(コグニサイズ)な体操 B: クラフトテープでブローチ作り 9月21日(土) 午前10:00~11:30 会議室
定員	A: 17名 B: 15名
申込方法	8月21日(水) 8:45~ 電話・窓口にて受付(先着順)



昭和の散歩道 。°。°。	
日時	9月19日(木) 午後1:30~2:30 回想法センター 昭和の時代を一緒に振り返り、思い出話に花を咲かせませんか?
定員	13名
申込方法	8月15日(木) 8:45~ 電話・窓口にて受付(先着順)

防災○×クイズ

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1 地震が起きた時は火を止めることを優先する | 2 防災リュックは物がたくさん入る大きい方がよい |
| 3 避難時は怪我を防ぐよう長袖・長ズボンがよい | 4 家族とはぐれたらすぐに携帯電話で連絡をとる |
| 5 地震で停電した時はブレーカーを切るとよい | 6 地域の防災訓練には積極的に参加するとよい |

こたえ

- 1 × まずは自分の身を守ることを優先、頭を守り家具のない廊下等で小さくかがみ揺れの収まりを待つ
- 2 × 安全な場所にすぐ避難・持ち運びが出来るよう最低限の生活用品や飲食物をまとめておく
- 3 ○ 動きやすい服装で。落下物やガラスの破片で怪我の危険が高まるので長袖・長ズボンがよい
- 4 × 固定・携帯電話共に繋がりにくくなる、安全な避難を優先し避難場所を家族と事前に決めておく
- 5 ○ 停電復旧時の通電火災を防止、避難所へ移動する時もブレーカー・ガスの元栓を閉めると安心
- 6 ○ 積極的に参加し、近所の人と顔見知りになっておく事は、災害時の手助けや救助のためにも大切